

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ МУЗЫКАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ДОУ

Кузенкова И.Ю.

МАДОУ № 272, г. Красноярск

Источником духовного и эстетического наслаждения является музыка. Еще в древности было замечено, именно музыка является чудесным исцеляющим средством не только психического, но и физического здоровья человека. Музыка уймёт печаль и усилит радость, смягчит боль и даже излечит от болезней.

В Древнем Египте лучшим лекарством от бессонницы считалось хоровое пение, в Древнем Китае существовали «музыкальные рецепты», а на Руси знали, что колокольный перезвон дает исцеляющий эффект, т.к. резонансное ультразвуковое излучение может уничтожать не только вирусы гриппа, но и тифозные палочки и возбудителей желтухи. [1, с. 16]

Дошкольный период в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом признан самостоятельным уровнем, первой ступенью общего образования. Основное требование стандарта уход от академической системы образования и поиск современных решений в педагогической деятельности.

Одной из первоочередных задач образовательного стандарта является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия». Ведь именно в дошкольном детстве происходит закладка основных психологических процессов: познавательных (ощущение, мышление, восприятие) и универсальных (внимание, память и воображение). Зарождаются межличностные отношения, и необходимые качества личности (активность, нравственность, уникальность).

Практический опыт работы в учреждении здравоохранения и сотрудничество с представителями медицинских профессий (неврологами,

психиатрами, психотерапевтами, медицинскими психологами), дал точное понимание того, что в своей педагогической деятельности будем использовать и систематически применять технологии музыкального воздействия, являющиеся коррекционными, как вспомогательное средство снятия психоэмоционального напряжения дошкольников.

Система мер профилактической работы с детьми дошкольниками, направленная на сохранение и укрепление здоровья, иными словами - здоровьесберегающие технологии, которые чаще всего используем по следующим направлениям:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика);
- технологии обучения здоровому образу жизни (игротерапия, коммуникативные игры, точечные массажи, закаливание и др.);
- коррекционные технологии (технологии музыкального воздействия (музыкотерапия), арт - терапия, сказкатерапия, технологии воздействия цветом, психогимнастика, логоритмика и др.).

Интегрированное обучение помогает педагогам на музыкальных занятиях формировать у детей целостную картину мира, дает возможность реализовать творческие и развить музыкальные способности.

Содержание непосредственно-образовательной деятельности предполагает разнообразие видов музыкальной деятельности: слушание, пение, песенное творчество, музыкально-ритмические движения, музыкально-игровое и танцевальное творчество, игра на детских музыкальных инструментах. Каждый вид музыкальной деятельности сопровождается соответствующей здоровьесберегающей технологией.

На слушании музыки применяем музыкотерапию. Основными и главными задачами музыкотерапии – формирование и развитие музыкальных и творческих способностей и развитие эмоциональной сферы и нравственно-коммуникативных качеств личности ребенка.

Тщательно подбираем музыкальный материал не только для детей, но и для педагогического коллектива. Хочется, чтобы уже в дошкольном возрасте дети знали и слушали лучшие образцы мировой классической музыки «Аве Мария» Ф. Шуберта, «Вальс цветов» П.И. Чайковского, Соната № 14 «Лунная» Л.В. Бетховена – спокойная, умиротворяющая музыка поможет при снятии напряжения, поспособствует излечению язвы желудка. Активная и яркая музыка Ровеля «Балеро» или «Танец с саблями» А. Хачатуряна простимулирует творческий импульс. «Метель» Г. Свиридова полностью расслабит и снимет мышечное напряжение. «Свадебный марш» Мендельсона приведет в норму артериальное давление. «Полонез» Огинского уничтожит головную боль. А детям дошкольного возраста необходимо систематически слушать музыку В.А. Моцарта, которая разовьет умственные способности.

Живя в условиях Сибири, когда девять месяцев зима, для профилактики бронхо-легочных заболеваний используем вокалотерапию.

Очень важно знать, что гласные воздействуют так же благотворно на весь организм ребенка. Пропевание гласных звуков является отличной профилактикой не только против стресса, но и каждый звук воздействует на отдельный внутренний орган. Звук «А» - полечит сердце, «О» - печень, «У» - стабилизирует эмоциональную сферу, «И» - улучшает работу головного мозга, «Е» - стимулирует регенерацию клеток, «Э» - поможет преодолеть комплекс неполноценности.

Пение гласных предполагает диафрагмальное дыхание, т.е. берется глубокий вдох, петь несколько минут в примарной (удобная высота звука) для ребенка звуковой зоне, используя полный выдох – такое дыхание является профилактикой простудных заболеваний и массажем внутренних органов.

Часто включаем игры с согласными звуками, например, звуковая игра «Ветер», в которой происходит имитация завывания ветра на звук «В» - полезна при наличии насморка. Игра «Жуки», звук «Ж» - снимет кашель, а звук «З» - вылечить горло. Снимет усталость игра «Заведем мотор» - «тр-тр»,

а напряжение снимет игра «Сдуваем шарик» со звуком «Ш», все игры сопровождаются движениями и приносят большое им удовольствие детям.
[2, с. 144]

Музыкально - ритмические движения, музыкально-игровое творчество провожу с элементами Психогимнастики. Упражнения и этюды из «Психогимнастики» М. Чистяковой помогают расслабить и успокоить мышечный тонус, или этюды на выражение разных эмоциональных состояний «Грустный - веселый», «Кислый - сладкий», «Я - хороший, ты - хороший» и др.

Элементарное музицирование или игра на детских музыкальных инструментах – одно из многофункциональных средств формирования не только мелодического слуха, но и гармонического слуха (многоголосия). Дети с удовольствием учатся играть свои партии, и партии своих товарищей. Развиваются творческие и исполнительские навыки, формируется творческую активность, чувства коллективизма, умение играть в ансамбле и преодолевать неуверенность и робость.

На первом году дети овладевают простейшими приемами звукоизвлечения на инструментах не имеющими звукоряда (маракасы, колокольчики, цимбалы, ложки, трещотки и т.п.). На втором году включаем дудочки, фаэмы, металлофоны, уже развивающие координацию движения рук, чувство ритма. При пассивном слушании различных инструментов симфонического оркестра так же преследуем цель профилактики заболеваний у детей. Ведь медициной доказано, что скрипка лечит душу, успокаивает психику, фортепиано успокаивает щитовидную железу, корректирует работу почек, флейта лечит легкие и бронхи, гармонь, баян и аккордеон – активизирует работу всей брюшной полости.

Т.Э. Тютюнникова, объединив идею К. Орфа, создала свою программу «Элементарное музицирование с дошкольниками» - систематическое развитие музыкальности и творческой импровизации. «Будем играть на инструментах», «Танцевать и сами себе аккомпанировать», «Придумывать

музыкальную сказку и озвучивать стихи» - эти формы взаимодействия с детьми вызывают у них восторг, азарт, дети становятся деятелями, а не наблюдателями со стороны, т.е. дети внутри процесса, а не за его пределами. В характере любого инструмента заложен характер того или иного сказочного героя, природного явления. Птичка и мышка-колокольчик, медведь - барабан, лиса - дудочка и т.п. Дети творчески и с удовольствием участвуют в таких постановках, помимо рассказывания, они придумывают, фантазируют, сочиняют самостоятельно песенки. Предлагаем детям «украсить» сказку различными звуками, если нет такого инструмента, предлагаем, привлекая воспитателей и родителей смастерить соответствующий инструмент самостоятельно, в группе или дома. Творческие задания можно применять не только в непосредственно-образовательной деятельности, но и в режимных моментах, в самостоятельной деятельности.

Начинать использовать здоровьесберегающие технологии лучше всего с раннего возраста. Именно в раннем детстве ребенок открывает для себя красоту и волшебную силу музыки. В различных видах музыкальной деятельности ребенок раскрывает свой творческий потенциал для окружающих. Нам, педагогам, важно раскрыть каждого ребенка и не упустить возможность направить его творческие возможности. Для этого необходимо в своей работе придерживаться определенных принципов:

- Каждый ребенок по своей сути уникален.
- Свобода и самостоятельность выбора, которая не значит вседозволенность, а означает предпочтение в выборе ребенком, например, вида деятельности или действия, или предмета.
- Необходимо создавать условия и соответствующую предметно-пространственную среду;
- Развивать эмоциональную сферу личности у дошкольников, активность личности и культуру восприятия музыкального искусства.

Речевые упражнения имеют огромное значение в развитии ритмического слуха у детей. Ритм музыки в сочетании с декламацией легче усваивается детьми. А поддержка текста музыцированием или движением способствует лучшему запоминанию, более эмоциональному воспроизведению.

Артикуляционная гимнастика активизирует речевой аппарат ребенка, помогает устранить скованность артикуляционных мышц, разогревает мышцы языка губ, щек, челюсти, развивает мимику, артикуляционную моторику и выразительную дикцию.

Для развития артикуляционного аппарата поможет такое новое молодежное направление, как Битбокс – искусство создания имитации ритмических рисунков артикуляцией и имитации мелодий голосовым аппаратом. Битбокс – это жанр особой вокальной формы, очень экзотический способ звукоизвлечения, старшим дошкольникам такие приемы очень нравятся. Укрепляет диафрагму, т.к. дыхание должно быть именно диафрагмальное при Битбоксе. Самое же главное предназначение Битбокс терапии – это формирование артикуляции у дошкольников, самый важный период становления речи детей, появляются четкие утрированные звуки у детей, здесь помогают некоторые логопедические техники, скороговорки, распевки.

Например, упражнение «Бу» или «Пу» поможет ребенку прочувствовать не только различную силу звука (динамику), но и даже характер звуковоспроизведения (мягкое, активное, резкое). Резкий выдох звука «Ш» - позволяет узнать, где находится в организме диафрагма. При слиянии нескольких упражнений преследуется выполнение сразу несколько задач, что позволяет сформировать координацию движения, скорость мышления и понимание причинно-следственных связей. Постоянно оттачивая мастерство с помощью упражнений Битбокса можно сформировать «Человека - оркестра».

Регулярно и систематически занимаясь с детьми, стараемся пробуждать интерес к музыкальному искусству, желание слушать, подпевать мелодии, выполнять простейшие танцевальные движения. Здоровьесберегающие техники музыкального воздействия позволили научить детей приобрести весь спектр эмоциональных состояний, которые могут дети переживать в дошкольном детстве. Технологии помогают расширить образность восприятия музыки через движения. [3, с. 5]

С пяти лет, начиная со старшего дошкольного возраста, дети легко улавливают связь между высотой музыкального звука. Проводят аналогии между светлыми красками и высоким звуком, темными красками и низким звуком. Очень полезно раскрашивать музыкальное произведение в различные цвета, особенно если оно 2-частное и имеет контрастные между собой части.

Необходимо при восприятии музыкальных произведений приучать детей «обнимать», «держат в ладошках», «потрогать руками» музыкальные произведения на ощупь, это поможет обогатить их ощущения и ассоциации, которые закрепятся у них на всю жизнь.

Самое любимое занятие, когда дети рисуют музыку или песенку, здесь сразу проглядывается индивидуальность, уникальность, одаренность, но иногда можно увидеть некоторые отклонения, которые легко корригируются в дошкольном возрасте.

Дети в старшем дошкольном возрасте понимают, что музыку можно не только услышать, но и увидеть ее, мелодическую линию («прямулька», «волна», «остроугольная» и т.п.) но и раскрасить форму музыкального произведения 2 - х частная - 2 цвета, 3 - частная – 3 цвета, форма рондо, с повторяющимся цветом.

Благодаря здоровьесберегающим технологиям, мы педагоги, являемся невольными «докторами» детских душ и детского тела. Для этого необходимо постоянно повышать свой уровень квалификации, посещать семинары не только в образовательных кругах, но и в медицинских. Изучать

и обращаться не только к педагогической науке, но и прибегать к психологии и медицине.

Ведь лучшее стимулирующее средство для педагога - это сияющие глаза детей, которые с удовольствием и нетерпением ждут следующей встречи с тобой.

Библиографический список

1. Ворожцова О.А. Музыка и игра в детской психиатрии. Издательство института психотерапии, 2004. с. 90
2. Незайкинский Е.О. О психологии музыкального восприятия. М.: Музыка, 1972 . с. 198
3. Тихомирова Л.Ф. Об отношении детей дошкольного возраста к своему здоровью // Здоровье наших детей. 2002. №1. с.7